เตรียมความพร้อมก่อน

“งดเหล้า เข้าพรรษา”

สสส. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

เลิกเหล้า 1413 ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา

ผรส.

สนับสนุนโดย : **แผนงานการพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา (ผรส.)**

เตรียมความพร้อมก่อน

“งดเหล้า เข้าพรรษา”

สสส. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

เลิกเหล้า 1413 ศูนย์บริการปัญหาสุรา

ผรส.

สนับสนุนโดย : **แผนงานการพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา (ผรส.)**

เตรียมความพร้อมก่อน

“งดเหล้าเข้าพรรษา”

เรียบเรียงโดย : ธวัชชัย กุศล, ณัฐชานันท์ พัฒนพันธ์, ปทุมภรณ์ กุลชู
ภาพประกอบ : โกเมน เตชะนัดดา

ผลิต เผยแพร่ และสงวนลิขสิทธิ์โดย :
ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุราทางโทรศัพท์ (ศปสท.)
เลขที่ 80/57 ซ.นวมินทร์ 87 ถ.นวมินทร์ แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม กรุงเทพฯ 10240
โทรศัพท์ 0 2733 4493 โทรสาร 0 2733 4492
www.1413.in.th

สนับสนุนโดย
แผนงานการพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา (ผรส.)
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กรกฎาคม 2555
จำนวน : 54 หน้า
จำนวนที่พิมพ์ : 2,250 เล่ม
ออกแบบ/พิมพ์ที่ : หจก.วนิดาการพิมพ์ 08 1783 8569

ข้อมูลการค้นคว้า :
พ.อ. นพ. พิชัย แสงชาญชัย (บรรณาธิการ). เตรียมความพร้อมก่อน “งดเหล้าเข้าพรรษา”. เชียงใหม่: แผนงานการพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา (ผรส.); 2555.

เอกสารนี้เผยแพร่เป็นเอกสารสาธารณะ ไม่อนุญาตให้จัดเก็บ ถ่ายทอด ไม่ว่าด้วยรูปแบบหรือวิธีการใดๆ ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก การสำเนา หรือวิธีการอื่นใดเพื่อวัตถุประสงค์ทางการค้า หน่วยงานหรือบุคคลที่มีความสนใจ สามารถติดต่อขอรับการสนับสนุนเอกสารได้ที่ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุราทางโทรศัพท์ 0 2733 4493 โทรสาร 0 2733 4492 หรือดาวน์โหลดข้อมูลได้ที่ www.1413.in.th หรือแผนงาน ผรส. โทรศัพท์ 0 5328 0228 ต่อ 60236, 60525 โทรสาร 0 5327 3201 หรือดาวน์โหลดข้อมูลได้ที่ www.i-mapthailand.org

คำนำ

เทศกาลเข้าพรรษา 3 เดือน เป็นช่วงที่นักดื่มเหล้าหน้าเก่าและหน้าใหม่จำนวนมากมีความตั้งใจที่จะหยุดดื่มเหล้า เพราะเชื่อว่าจะได้บุญใหญ่ ถือว่าเป็นการพักฟื้นร่างกายไปในตัวหลังจากที่ดื่มเหล้าอย่างต่อเนื่องมานาน พบว่าผู้ดื่มเหล้าส่วนใหญ่มักเลือกใช้วิธีการหยุดดื่มโดยการหักดิบในช่วงงดเหล้าเข้าพรรษา

ตลอด 7 ปีของการให้บริการปรึกษาปัญหาสุราทางโทรศัพท์ พบว่าผู้มีความประสงค์ตั้งใจงดเหล้าเข้าพรรษานั้นไม่สามารถหยุดดื่มเหล้าได้ทันทีและหักดิบด้วยตนเองได้ เนื่องจากเกิดภาวะถอนพิษเหล้าบางรายมีอาการหนักถึงขั้นขาดเหล้าอย่างรุนแรง ซึ่งมีอาการชักประสาทหลอน เพ้อคลั่ง ตัวสั่น สมองสับสนร่วมด้วย นับได้ว่าการขาดความรู้เกี่ยวกับการหยุดดื่มเหล้าในช่วงเข้าพรรษามีส่วนสำคัญต่อปัญหาด้านสุขภาพอย่างมาก

ดังนั้นศูนย์ปรึกษาปัญหาสุราทางโทรศัพท์ จึงได้จัดทำคู่มือเตรียมความพร้อมก่อน **“งดเหล้าเข้าพรรษา”** เพื่อให้ผู้ดื่มสามารถประเมินระดับปัญหาการดื่มของตนเองได้ว่าอยู่ในระดับใด และสามารถเลือกแนวทางการหยุดดื่มที่เหมาะสมกับระดับของปัญหาการดื่มของตนเอง รวมถึงการปรับอุปนิสัยที่นำไปสู่การเลิกเหล้าให้ประสบความสำเร็จ แนะนำสถานบำบัดรักษาสำหรับผู้มีภาวะติดเหล้า และสมุดบันทึกการเลิกเหล้าเพื่อให้สามารถจัดการกับสภาวะที่เกิดขึ้นต่อร่างกายและจิตใจ มีสติรับรู้สาเหตุหรือตัวกระตุ้นที่ทำให้

อยากดื่มเหล้าและจัดการปัญหาดังกล่าวได้ด้วยตนเอง สิ่งที่สำคัญที่สุด คือการสื่อสารกับคนที่คุณรักให้เข้าใจถึงความต้องการที่อยู่ภายในใจ และมีแนวทางปฏิบัติที่สามารถช่วยให้คุณงดเหล้าเข้าพรรษาได้ ประสบความสำเร็จและปลอดภัย

ขอแสดงความยินดีด้วยที่คุณจะเป็นอีกคนหนึ่งที่สามารถเลิกเหล้าได้สำเร็จ

ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุราทางโทรศัพท์

สารบัญ

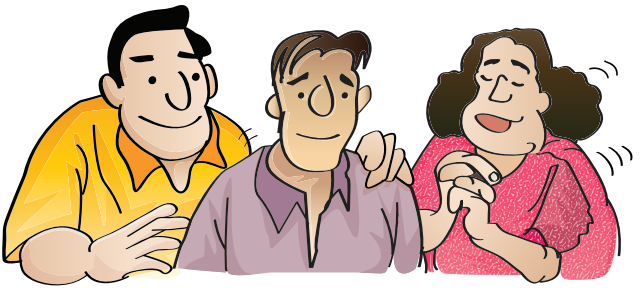
1. เหตุผลที่ควรงดเหล้าเข้าพรรษา 6
2. คุณติดเหล้าหรือไม่ 8
3. สาเหตุที่เลิกเหล้าได้ยาก 10
4. วิธีการเลิกเหล้า 3 แบบ 12
5. หนทางเลิกเหล้าให้ได้ยาวนาน 20
6. แนะนำสถานบำบัด 22
7. สมุดบันทึกการเลิกเหล้า 28

1. เหตุผลที่ควรงดเหล้าเข้าพรรษา

การงดดื่มเหล้าในช่วงเทศกาลเข้าพรรษา 3 เดือนได้รับการรณรงค์อย่างต่อเนื่องโดยเครือข่ายภาคประชาสังคมหลายฝ่ายและองค์กรที่ไม่แสวงหาผลกำไรที่ได้รับทุนสนับสนุนจากสำนักงานการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จนกลายเป็นธรรมเนียมปฏิบัติที่ได้รับการเผยแพร่ บอกต่อในช่วงเข้าพรรษาของทุกปี

เนื่องด้วยชีวิตของคนไทยผูกพันกับศาสนาตั้งแต่เกิดจนตาย คนส่วนใหญ่ใช้วันสำคัญทางศาสนา เป็นฤกษ์ดีในการเริ่มต้นทำสิ่งใหม่ หรือลด ละ เลิกไม่ทำในสิ่งที่จะนำมาซึ่งความเสื่อมของชีวิต โดยการตั้งจิตอธิษฐานรักษาศีลข้อ 5 ด้วยการตั้งใจไม่ดื่มเหล้า และถือว่าเป็นการมอบสิ่งดีๆ ให้แก่คนในครอบครัวและตัวเองอีกด้วย

หากคุณกำลังอ่านคู่มือเล่มนี้อยู่ แน่นอนว่าคุณกำลังมองหาวิธีการเลิกเหล้าที่ถูกวิธีอยู่ เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนที่คุณจะวางแผนตั้งใจงดเหล้าเข้าพรรษาปีนี้ คู่มือนี้จะช่วยคุณให้ทราบถึงเรื่องแนวทางการเลิกเหล้าอย่างปลอดภัย มาดูรายละเอียดกันเลย



"เข้าพรรษา" แปลว่า พักฝน หมายถึง ช่วงเวลาที่พระภิกษุสงฆ์ต้องอยู่ประจำ ณ วัดใดวัดหนึ่งตลอดระยะเวลา 3 เดือนในช่วงฤดูฝน

งดเหล้าเข้าพรรษามีประโยชน์มากมาย เช่น

1. ให้อำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยเป็นเครื่องกำราบความอยากดื่มเหล้าและกิเลสทั้งหลาย
2. ให้พระธรรมนำทาง จิตใจจะได้เบิกบาน ผ่องแผ้ว
3. คนที่รักเรา และคนที่เรารักพลอยยินดีร่วมด้วย
4. ปรับพฤติกรรมการใช้เงินของตนเอง ลดค่าใช้จ่าย และส่งผลให้ครอบครัวมีเงินเหลือเก็บ
5. ลดความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุด้วยพฤติกรรมเมาสุราหรือ **“เมาไม่ขับ”**

2. คุณติดเหล้าหรือไม่

คุณติดเหล้าหรือไม่นั้น ให้ประเมินตนเองในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา ว่า**มี**อาการดังนี้หรือไม่

- ❑ 1. **มี**อาการดื้อเหล้า คอแข็งมากขึ้น เช่น ต้องดื่มสุรามากขึ้นเพื่อให้ได้ฤทธิ์เมาเท่าเดิม
- ❑ 2. **มี**อาการขาดเหล้า เมื่อดื่มน้อยลงหรือตั้งใจหยุดดื่ม เช่น หงุดหงิด มือสั่น ปวดหัว ใจสั่น เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน นอนไม่หลับ เห็นภาพหลอน หูแว่ว ชัก
- ❑ 3. **มี**การดื่มเหล้าในปริมาณมาก หรือนานกว่าที่ตั้งใจ (ติดลม)

- ❑ 4. **มี**ความพยายามลดหรือเลิกหลายครั้งแต่ไม่สำเร็จ
- ❑ 5. **มี**ความพยายามหาเหล้ามาดื่มให้ได้ ใช้เวลานานกว่าจะสร่างเมา
- ❑ 6. **มี**ปัญหาเกี่ยวกับการเข้าสังคม ต้องลดการทำงาน หรืองดกิจกรรมที่เคยชอบทำ/สนใจ เพราะมัวใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับดื่ม (เมาเหล้า)
- ❑ 7. **มี**พฤติกรรม **“ยังคงดื่มอยู่”** ทั้งๆ ที่รู้ว่าเกิดผลเสียต่อทางร่างกายและจิตใจ

ผลคะแนน

1. หากตอบ **“มี”** น้อยกว่า 3 ข้อหรือไม่มีเลย คุณเป็น **“ผู้ดื่มแบบเสี่ยงหรืออันตราย”**
2. หากตอบ **“มี”** 3 ข้อหรือมากกว่า 3 ข้อขึ้นไป คุณเป็น **“ผู้ดื่มแบบติด”**

ระดับความเสี่ยงและแนวทางการเลิกสุรา

1. **การดื่มแบบอันตราย** หมายถึงลักษณะการดื่มเหล้าจนเกิดผลเสียต่อสุขภาพร่างกายขึ้นแล้ว เช่น โรคกระเพาะ ตับอักเสบ หรือทางจิตใจ เช่น อาการซึมเศร้า รวมถึงเสี่ยงต่อการเสพติด **ซึ่งหากมีความตั้งใจแล้วสามารถลดหรือหยุดดื่มด้วยตนเองได้**

2. **การดื่มแบบติด** หมายถึงลักษณะการดื่มเหล้าจนติดแล้ว และอาจกำลังเกิดปัญหาสุขภาพ สังคม การเงิน กฎหมาย และความสัมพันธ์จากการดื่มเหล้าของตนเองอยู่ **คุณควรได้พบผู้เชี่ยวชาญหรือแพทย์ เพื่อรับการวินิจฉัยและบำบัดรักษาภาวะติดเหล้าต่อไป**

ผู้ที่ตัดสินใจจะงดเหล้าก่อนเข้าพรรษา ถ้าคุณทำแบบประเมินและผลของคำตอบว่า **“มี”** 3 ข้อหรือมากกว่า 3 ข้อขึ้นไป คุณจำเป็นต้องปรึกษาแพทย์ในการบำบัดรักษาภาวะติดเหล้า จนกว่าหมอจะวินิจฉัยอาการว่า มีความปลอดภัยหรือมีความพร้อมที่จะงดเหล้าเข้าพรรษาแล้ว แต่ถ้าคุณสามารถงดเหล้าได้อย่างต่อเนื่องแล้ว การเลิกเหล้าอย่างถาวรเป็นสิ่งที่ดีที่สุดทั้งต่อตัวคุณเองและครอบครัว

3. สาเหตุที่เลิกเหล้าได้ยาก

เพราะอะไร..ถึงแม้จะตั้งใจเลิกเหล้าเข้าพรรษา แต่ทำไม่สำเร็จ สาเหตุเกิดจาก...

(1) สมองเกิดภาวะติดเหล้า

เมื่อเหล้าเข้าสู่ร่างกาย จะมีผลต่อสมอง 2 ส่วนคือ

- **สมองส่วนยับยั้งชั่งใจ** เป็นส่วนการใช้เหตุผล การตัดสินใจ จะถูกกดไว้
- **สมองส่วนอยาก** ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก เพราะเหล้าไปกระตุ้นให้หลั่งสารแห่งความสุขออกมามาก ทำให้คุณรู้สึกมีความสุขครื้นเครง

เมื่อหมดฤทธิ์เหล้า ทำให้รู้สึกหงุดหงิด เรียกว่า **อาการขาดเหล้า** และเกิด**อาการอยากเหล้า** จนต้องหาเหล้ามาดื่มซ้ำๆ โดยไม่เกี่ยงวิธีการ การดื่มเล็กน้อยก็มักติดลม และเพิ่มปริมาณขึ้นเรื่อยๆ หากคุณดื่มเหล้าในปริมาณเท่าเดิม แต่เมาน้อยกว่าเดิม หรือเมายากกว่าเดิม แสดงว่าคุณมี **"อาการดื้อ (เหล้า)"** แล้ว ซึ่งนับว่าเป็นสัญญาณเตือนให้คุณทราบว่า **"คุณเข้าสู่ภาวะติดเหล้าแล้ว"**

สมองส่วนยับยั้งชั่งใจถูกทำลาย การคิดไม่เป็นเหตุเป็นผล ไม่ยับยั้งชั่งใจ มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น ก้าวร้าว หงุดหงิด ใช้ความรุนแรง ท้ายที่สุดสามารถเกิดอาการทางจิตและโรคจิตแบบถาวรได้

(2) อาการขาดเหล้า

อาการขาดเหล้าเป็นอย่างไร ?

อาการขาดเหล้าแบบธรรมดา จะมีอาการมือสั่น ใจสั่น วิตกกังวล คลื่นไส้อาเจียน หงุดหงิด กระสับกระส่าย เหงื่อแตก ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว นอนไม่หลับ มีอาการมากที่สุดในช่วง 2-3 วันแรก หลังจากนั้นอาการจะค่อยๆ ลดลงและหายไปเอง หากไม่กลับไปดื่มเหล้าอีก

อาการขาดเหล้าแบบรุนแรง จะมีอาการทางจิต เช่น หูแว่ว เห็นภาพหลอน หลงผิด ชัก บางรายมีอาการสมองสับสน เพ้อคลั่ง หงุดหงิดมาก กระสับกระส่ายอย่างมาก ไม่รับรู้วัน เวลา สถานที่ และบุคคล สมองเสื่อมชั่วขณะ อาการดังกล่าวเป็นภาวะที่อันตรายมาก ต้องได้รับการรักษาจากแพทย์อย่างเร่งด่วน

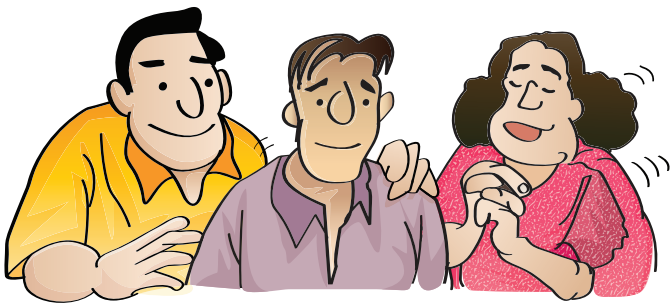
สรุปคือ เลิกเหล้ายาก เพราะสมองติดเหล้าและเกิดอาการขาดเหล้านั่นเอง

4. วิธีการเลิกเหล้ามี 3 แบบ

แบบที่ 1 **วิธีการเลิกเหล้า 9 ขั้นตอน** หรือวิธีการหยุดดื่มด้วยตนเอง (หักดิบ) วิธีนี้**เหมาะสำหรับผู้ที่ยังไม่ติดเหล้า** (จากการทำแบบประเมินตนเอง ได้ผลคะแนน **"เป็นผู้ดื่มแบบเสี่ยงหรืออันตราย"**) โดยมีวิธีการดังนี้

1. **กำหนดเป้าหมายให้ชัดเจน** ว่าเลิกเหล้าเข้าพรรษา ทำเพื่ออะไร ทำเพื่อใคร
2. **ตั้งจิตอธิษฐานโดยใช้เจตนาอันแรงกล้า** "จะเลิกเหล้าเข้าพรรษา เป็นระยะเวลา 3 เดือน" กำหนดวันแล้วหยุดดื่มได้ทันที และเฝ้าระวังอาการขาดเหล้าของตนเอง *(จริงๆ แล้วควรค่อยๆ ลดปริมาณการดื่มให้น้อยลงไปเรื่อยๆ ก่อนจะถึงกำหนดวันหยุดดื่มจริง เพื่อลดปัญหาอาการขาดเหล้า)*
3. **เตรียมคิดล่วงหน้า** ทำอย่างไรให้ไม่นึกถึงเหล้าอีก? ฝึกปฏิเสธ "ไม่... ผมงดเหล้าเข้าพรรษาครับ"
4. **หากิจกรรมสร้างสรรค์** เช่น เล่นดนตรี เล่นกีฬา พักผ่อนหย่อนใจกับครอบครัว
5. **บอกคนที่คุณรัก** และเพื่อนๆ ของคุณ ให้ทราบว่าคุณจะเลิกเหล้า และขอกำลังใจจากคนรอบข้าง

"สำหรับผู้ที่ติดเหล้า
สามารถเลิกได้ด้วยการรักษา
เพียงแค่อย่าปล่อยให้เรื้อรัง"



6. **ลงมือทำเดี๋ยวนี้** คนที่ประสบความสำเร็จจะต้องไม่ใช่คนรีรอหรือรอเดี๋ยว **การลงมือทำ**เป็นจุดเริ่มต้นของการไปสู่เป้าหมายทันที
7. **สร้างความสุขง่ายๆ ให้ตัวเอง** เช่น ผ่อนคลายโดยการหายใจเข้า-ออกลึกๆ ยิ้มกว้างๆ หัวเราะดังๆ ฟังเพลงในสไตล์ที่ชอบ หรือร้องคาราโอเกะกับครอบครัวในบ้าน ตื่นแต่เช้ารดน้ำต้นไม้ ฟังเสียงนกร้อง แล้วยิ้มให้กับตัวเองว่า **“วันนี้จะเป็นอีกวันที่เรางดดื่มเหล้าได้”** ไปตักบาตรหรือทำบุญสังฆทานร่วมกับครอบครัว เป็นต้น
8. **ดูแลตนเองเป็นอย่างดีในช่วงหยุดดื่มเหล้า** กล่าวคือ รับประทานอาหารให้ครบห้าหมู่ เลือกออกกำลังกายให้เหมาะกับวัย
9. **ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ** หากมีความกังวลหรือพยายามเลิกแต่ไม่สำเร็จ สามารถปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจากสถานบำบัดจากทั่วประเทศ (หน้า 22-26) หรือโทร. 1413 สายด่วนเลิกเหล้า **“อยากเลิกเหล้าเราช่วยได้”**

เคล็ดลับเลิกเหล้า **เริ่มจากหลีกเลี่ยงสถานที่และสังคมที่ชวนคุณดื่ม รีบกลับบ้าน อาบน้ำ เมื่ออ่อนเพลียให้ดื่มน้ำหวาน หรือน้ำผลไม้ ผลไม้รสเปรี้ยวจะช่วยลดความอยากดื่มได้ ทานอาหารให้อิ่มทุกมื้อ หลีกเลี่ยงอาหารที่เคยเป็นกับแกล้ม สำหรับท่านที่ดื่มจัดให้ทานวิตามินบี 1, บี 6, บี 12 (วันละ 3 ครั้ง/ครั้งละ 1 เม็ด) เพื่อบำรุงสุขภาพและหลีกเลี่ยงอาหารมัน**

แบบที่ 2 วิธีการเลิกเหล้าด้วยการใช้ยาบำบัด

เป็นการเลิกเหล้าด้วยการพบแพทย์นั่นเอง การเลิกเหล้าวิธีนี้ได้ผลดีมากกับกลุ่มดื่มแบบติด (จากการทำแบบประเมินตนเอง ได้ผลคะแนน **"เป็นผู้ดื่มแบบติด"**) คุณสามารถไปรักษาที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน ที่มีจิตแพทย์ประจำอยู่ หรือติดต่อแผนกจิตเวช หรือคลินิกบำบัดสุราและยาเสพติด

การบำบัดมี 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. **ขั้นเตรียมการบำบัด** เป็นการตรวจประเมินสุขภาพร่างกายให้ทราบถึงความเจ็บป่วย และประเมินอาการขาดเหล้าเมื่อหยุดดื่ม
2. **ขั้นช่วยเหลืออาการถอนเหล้า** เป็นการช่วยให้คุณหยุดดื่มเหล้าเบื้องต้น บรรเทาอาการขาดเหล้า และป้องกันอาการขาดเหล้าที่รุนแรง ใช้เวลาประมาณ 1–2 สัปดาห์ ในบางรายแพทย์จำเป็นต้องให้คุณบำบัดรักษาในโรงพยาบาล

3. **ขั้นฟื้นฟูสมรรถภาพ** เป็นการช่วยให้คุณหยุดเหล้าอย่างต่อเนื่อง อดทนต่ออาการอยากเหล้าได้ และดำรงชีวิตได้โดยไม่กลับไปดื่มเหล้า สามารถปรับตัวให้เข้ากับครอบครัวและสิ่งแวดล้อมได้ ระยะเวลาประมาณ 4-6 เดือน

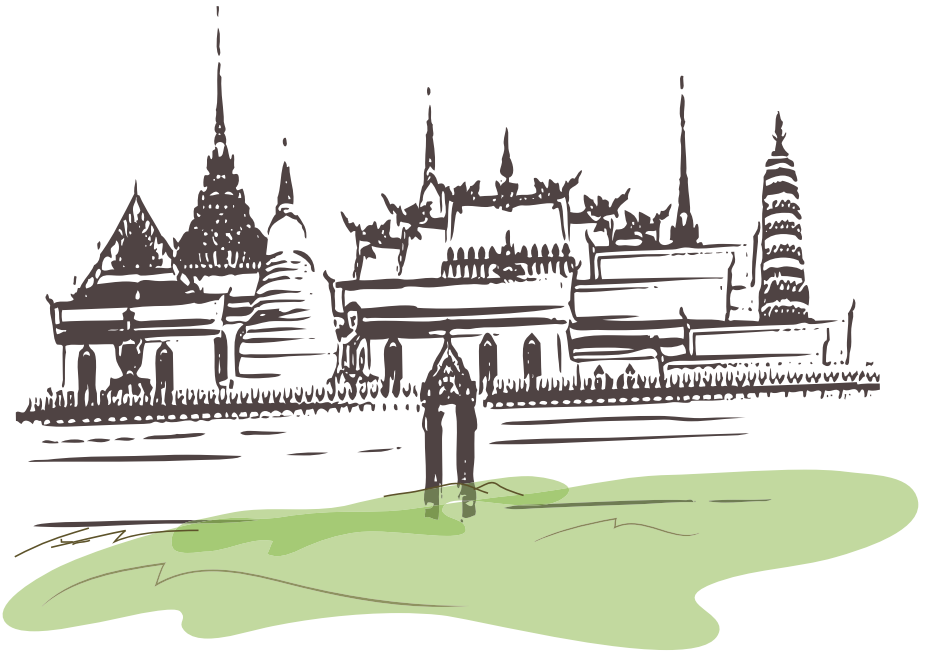
4. **ขั้นติดตามผล** เป็นการติดตามผลการรักษา ฟื้นฟู และช่วยเหลือให้คุณมีวิถีชีวิตปกติและหยุดเหล้าได้อย่างต่อเนื่อง

สรุป 4 ขั้นตอนนี้ อาจใช้ระยะเวลาประมาณ 1-2 ปี บางราย อาจใช้เวลาน้อยกว่าหรือมากกว่านี้

ข้อควรจำ พบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง รับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง หากมีปัญหาเรื่องแพ้ยาควรรีบแจ้งไม่ควรหยุดยาเอง เมื่อรับประทานยาไม่ควรดื่มเหล้า ปฏิบัติตัวตามที่แพทย์แนะนำ เพียงเท่านี้ก็มองเห็นเส้นชัยแล้ว

แบบที่ 3 แนวทางการบำบัดเหล้าที่วัด

มีกรณีศึกษาจากวัด 3 แห่งให้สามารถพิจารณาแนวทางการบำบัดที่เหมาะสมต่อตัวคุณเอง ได้แก่



หากต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับวัดที่รับบำบัดเหล้า โทร.1413

1. **การบวชใจให้เลิกดื่มเหล้า : วัดมะรุม ตำบลพลสงคราม อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา** กระบวนการบำบัดประกอบด้วย 4 ขั้นตอนคือ

- การคัดกรองผู้เข้ารับการบำบัด โดยการสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้รับการบำบัด วัตถุประสงค์และเหตุผลที่มารับการบำบัดที่วัด แล้วค่อยให้ลงทะเบียน
- เตรียมการบำบัดด้วยการให้กราบพระพุทธรูป ตั้งนะโม 3 จบ บูชาด้วยดอกไม้ ธูปเทียน และถวายเงินทำบุญซึ่งเป็นค่าครู จำนวน 100 บาท
- ผู้ช่วยบำบัดเป็นผู้กล่าวนำให้ผู้ขอรับการบำบัดกล่าวตามคำสัตย์ปฏิญาณต่อหน้าหลวงพ่อหริ่งและพระสงฆ์ที่เป็นประธานในพิธี รวมถึงญาติพี่น้องที่มาร่วมเป็นสักขีพยาน หลังจากนั้นรับศีลรับพร รับการรดน้ำมนต์ และผูกข้อมือด้วยสายสิญจน์เพื่อเป็นขวัญกำลังใจ กราบลาพระถือเป็นอันเสร็จพิธี
- หลักปฏิบัติจะเน้นการรักษาสัจจะ สติ และศีล 5

สำหรับผู้สามารถปฏิบัติได้ครบกำหนดเวลาที่ตนเองได้กล่าวคำสัตย์ปฏิญาณไว้ โดยทางวัดไม่ได้กำหนดให้มาสึก แต่ผู้มาบวชจะรู้สึกไม่สบายใจหากครบกำหนดแล้วไม่มาขอสึกและไปดื่มเหล้าอีกครั้งเสียก่อน

สำหรับผู้ไม่สามารถปฏิบัติได้ครบกำหนดเวลาที่ตนเองได้กล่าวคำสัตย์ปฏิญาณไว้ โดยเกรงว่าจะมีอันเป็นไปถ้าไปดื่มหรือจะมาขอขมาหากได้ดื่มไปแล้ว กลุ่มนี้จะเสียเงินทำบุญหรือค่าครูเพิ่มเติมอีก 500 บาท เพื่อความสบายใจของผู้เข้ามาขอรับการบำบัดเองด้วย

2. วัดยองแยง ตำบลหนองระเวียง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

กระบวนการบำบัดประกอบด้วย 4 ขั้นตอนคือ

- การคัดกรองและเตรียมผู้มาขอรับการบำบัด ด้วยการสอบถามข้อมูลทั่วไป เหตุผลและวัตถุประสงค์ที่มาวัด ลงทะเบียน เขียนชื่อ-สกุล-ที่อยู่-สิ่งที่จะมาเลิก วัดชีพจร วัดความดันโลหิต
- ฝนยาสมุนไพร คือ รากโลดทะนงแดง (สรรพคุณถอนพิษยา ทำให้อาเจียนขับถ่าย) ปลาไหลเผือก (แก้ไข้ ถ่ายพิษ บำรุงกำลัง) พญาไฟ (เจริญอาหาร) รางจืดต้น (ขับพิษเหล้า แก้เมาค้าง ลดความร้อนในร่างกาย) รางจืดเครือ (ใช้บำบัดสุราอย่างได้ผลดีมาก)
- จุดธูปอธิษฐานต่อหน้าพระพุทธรูป ตั้งสัจจะอธิษฐาน
- กินยาสมุนไพรและดื่มน้ำตามอย่างน้อย 5-9 แก้ว ผู้รับการบำบัดจะมีอาการอาเจียน เป็นการขับล้างสารพิษออกจากร่างกาย
- หลักปฏิบัติจากพระที่ให้โอวาท โดยมีการสอนเรื่องเหล้าอันตรายจากการดื่มเหล้า วิธีเลิกดื่มเหล้า และมีหนังสือเป็นเอกสารประกอบ

กระบวนการบำบัดมี 3 แบบคือ

- มาแล้วกลับในวันเดียว ไม่นัด
- มาแบบนัดวันเว้นวัน หรือสัปดาห์ละหนึ่งครั้งแล้วแต่สะดวก
- มาแบบค้างคืนกรณีอยู่ต่างจังหวัด และประสงค์จะปฏิบัติธรรมด้วย ระยะเวลาตั้งแต่ 1 สัปดาห์ขึ้นไป

3. สำนักปฏิบัติธรรมถ้ำตอง ตำบลบ้านแปะ อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ กระบวนการบำบัดประกอบด้วย

- ศาสนบำบัด ได้แก่ การสวดมนต์ ทำวัตรเช้า–เย็น เดินจงกรม นั่งสมาธิ ฟังบรรยายธรรม และการจัดกิจกรรมกลุ่มทางศาสนา
- การบำบัดด้วยสมุนไพร รางจืดต้มกับน้ำให้ดื่ม และนำผู้รับการบำบัดไปนั่งแช่เท้าในน้ำ เพื่อลดความเครียดและลดอาการก้าวร้าว หงุดหงิด
- การฟื้นฟูสมรรถภาพ ได้แก่ การปลูกต้นไม้ จัดสวน ทำความสะอาดวัด เรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการแก้ปัญหา การสื่อสาร การปฏิเสธเพื่อช่วยเหลือตนเองในการป้องกันการดื่มซ้ำ
- กระบวนการกลุ่มบำบัด โดยมีพยาบาลจากโรงพยาบาลจอมทองมาให้บริการปรึกษา ให้ความรู้เกี่ยวกับการเลิกเหล้า การดูแลสุขภาพทั่วไป
- การประเมินความพร้อมก่อนจำหน่าย หรือการบวช
- มีเครือข่ายในการดูแลผู้ติดเหล้าและการประสานความร่วมมือจากหน่วยงานต่าง ๆ ได้แก่ ด้านการดูแลสุขภาพ ด้านกิจกรรมการสงเคราะห์ฟื้นฟู ด้านกฎหมาย เป็นต้น
- มีระบบบันทึกข้อมูลการดูแล โดยเป็นการประสานความร่วมมือส่งต่อข้อมูลการดูแลผู้ป่วยระหว่างโรงพยาบาลสวนปรุง และโรงพยาบาลจอมทอง
- มีระบบการติดตามหลายรูปแบบ ได้แก่ การไปเยี่ยมสมาชิกที่สำนักสงฆ์ถ้ำตอง การสร้างกลุ่มช่วยเหลือกันเองโดยชมรมจิตอาสา การนัดผู้ป่วยมารับการติดตามที่โรงพยาบาลจอมทอง เป็นต้น

5. หนทางเลิกเหล้าให้ได้ยาวนาน

(1) ปัจจัยที่จะทำให้เลิกเหล้าเข้าพรรษาประสบความสำเร็จ

- ตัวคุณเอง เป็นสิ่งสำคัญที่สุด ตั้งใจแน่วแน่ที่จะเลิกเหล้าโดยเด็ดขาด
- วิธีการหยุดดื่ม คุณควรมีวิธีการหยุดดื่มที่เหมาะสม
- ครอบครัว ให้การสนับสนุน เป็นกำลังใจ และร่วมมือกับแพทย์ในการบำบัดรักษา

(2) อุปนิสัยสู่การเลิกเหล้าให้สำเร็จ

- **ยอมรับความจริง** การติดเหล้าเป็นปัญหาชีวิต เหล้าเป็นฆาตกรที่กัดกินชีวิตคนดื่ม เพียง**ยอมรับและลงมือแก้ไข**
- **สตินิยม** คนส่วนใหญ่มักให้อารมณ์และความอยากครอบงำ เพียงใช้สติ รู้เท่าทันอารมณ์และความอยาก คุณสามารถชนะอุปสรรคได้ทุกอย่าง
- **ซื่อสัตย์ เปิดเผยความจริง** การปิดบังและไม่พูดความจริง จิตใจคุณจะไม่เคารพนับถือตัวเอง ทำให้สูญเสียพลังชีวิตไป การยอมรับผิดอย่างจริงใจ ทุกคนพร้อมช่วยเหลือคุณเสมอ
- **กล้าคิดและกล้าทำ** อุปนิสัยนี้ทำให้ประสบความสำเร็จ มีความรับผิดชอบในตนเองทำให้เกิดความภาคภูมิใจ และเชื่อมั่นในตนเอง เริ่มจากตั้งเป้าหมายและลงมือทำ
- **มีอารมณ์ขัน** การมีอารมณ์ขันกับพฤติกรรมบางอย่างของตนเอง ทำให้เรายอมรับตนเองว่าเราไม่ได้เก่งหรือดีไปทุกเรื่อง **"อารมณ์ขัน"** ช่วยให้เรามีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นอีกด้วย
- **รู้จักให้อภัย** การสะสมความโกรธเคียดแค้น ไม่เป็นประโยชน์อะไร ทุกคนเคยทำผิด การให้อภัยตนเองและคนอื่นจะพบว่าจิตใจเป็นสุขได้อย่างมหัศจรรย์

- **ขอบเข้าหากัลยาณมิตร** บางครั้งเราไม่สามารถแก้ปัญหาได้เพียงลำพัง ร้องขอความช่วยเหลือจากกัลยาณมิตรเรื่องการเลิกเหล้าได้แล้ว ความช่วยเหลือจะมาหาผู้ที่กล้าร้องขอ
- **รับผิดชอบ** การโทษสิ่งอื่นว่าเป็นต้นเหตุของปัญหา เป็นอุปสรรคต่อการเลิกเหล้า ควรรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตัวเอง โดยการขอโทษผู้อื่นอย่างจริงใจ สิ่งนี้ทำให้ประสบความสำเร็จอย่างมาก
- **ห่วงใยใส่ใจในสุขภาพของตนเอง** ร่างกายเป็นที่ตั้งของจิตใจ หากร่างกายแข็งแรงจิตใจก็สมบูรณ์ ควรสร้างนิสัยกระตือรือร้นในการแสวงหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตัวเอง

(3) หากออกพรรษาแล้วควรเลิกเหล้าต่อไปเพื่อชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี

คุณควรหยุดดื่มให้ได้อย่างน้อย 6 เดือน เนื่องจากสมองยังมีภาวะ **"สมองไวต่อเหล้า"** อยู่ การดื่มเพียงเล็กน้อยอาจทำให้เกิดการติดลม และทำให้กลับไปดื่มซ้ำเหมือนเดิมได้ ดังนั้น การหยุดดื่มอย่างจริงจังและเด็ดขาด จึงควรหยุดดื่มให้ได้อย่างน้อยเป็นเวลา 6 เดือน เป็นการให้สมองของเราได้ฟื้นฟูตัวเอง

แน่นอนการเลิกเหล้าเป็นเรื่องที่ท้าทายให้ต้องฟันฝ่า อาจมีล้มบ้างเจ็บบ้าง ทรมานมากน้อย แต่ที่สำคัญไม่ปล่อยให้เลยตามเลย รีบลุกขึ้นมาป่าวประกาศกับตนเองและคนที่ไว้วางใจที่สุด ลงมือแก้ไขในจุดที่เป็นความเสี่ยงหรือตัวกระตุ้นให้ตัวคุณเอง เดินสู่เส้นทางแห่งชีวิตที่น่าภาคภูมิและการมีสุขภาพดี ชีวิตที่ราบรื่นมากที่สุดเท่าที่ตัวคุณปรารถนา หากมีปัญหา เราพร้อมให้กำลังใจและมีคำแนะนำดีๆ ให้คุณเสมอ เพียงคุณมีความตั้งใจจริง

6. แนะนำสถานบำบัด

การบำบัดรักษาผู้ติดเหล้าเป็นส่วนหนึ่งของบริการทางด้านจิตเวช หรือบริการทางด้านการบำบัดรักษายาเสพติด คุณสามารถรับบริการการบำบัดรักษาเหล้าได้จากสถานพยาบาลที่มีคลินิกจิตเวชหรือคลินิกบำบัดสุราและยาเสพติดของสถานพยาบาลนั้นๆ ซึ่งมีอยู่ตามโรงพยาบาลประจำจังหวัด โรงพยาบาลอำเภอ ในสังกัดกระทรวงสาธารณสุขทั่วประเทศ

สถานพยาบาลที่มีการให้บริการทางด้านจิตเวชหรือการบำบัดรักษายาเสพติด มีดังนี้

1. ศูนย์บำบัดยาเสพติด สังกัดกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

- สถาบันธัญญารักษ์ จ.ปทุมธานี
  โทร. 0 2531 0080–8, 1165
- ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดเชียงใหม่
  โทร. 0 5326 8037–41
- ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดแม่ฮ่องสอน
  โทร. 0 5361 3051–5
- ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดขอนแก่น
  โทร. 0 4334 5392
- ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดสงขลา
  โทร. 0 7446 7453
- ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดปัตตานี
  โทร. 0 7346 0351–7
- ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดอุดรธานี
  โทร. 0 4229 5755

2. โรงพยาบาลจิตเวช สังกัดกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

- สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา กทม.
  โทร. 0 2437 0200
- โรงพยาบาลศรีธัญญา กทม.
  โทร. 0 2528 7800
- สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ กทม.
  โทร. 0 2441 6100
- โรงพยาบาลสวนปรุง จ.เชียงใหม่
  โทร. 0 5328 0228
- โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์ จ.นครสวรรค์
  โทร. 0 5621 9444
- โรงพยาบาลจิตเวชเลยราชนครินทร์ จ.เลย
  โทร. 0 4280 8100
- โรงพยาบาลจิตเวชนครพนมราชนครินทร์ จ.นครพนม
  โทร. 0 4253 9000
- โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ จ.ขอนแก่น
  โทร. 0 4320 9999
- โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์ จ.นครราชสีมา
  โทร. 0 4423 3999
- โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ จ.อุบลราชธานี
  โทร. 0 4535 2500
- โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์ จ.สระแก้ว
  โทร. 0 3726 2995-8

- โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ จ.สุราษฎร์ธานี
  โทร. 0 7731 1308
- โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ จ.สงขลา
  โทร. 0 7431 7400

โทร. 1323 สามารถติดต่อได้ทุกโรงพยาบาลในสังกัดกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

3. โรงพยาบาลในสังกัดกระทรวงกลาโหมและมหาดไทย

- โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า กทม.
  โทร. 0 2354 7600-28 ต่อ 93189
- โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช กทม.
  โทร. 0 2534 7000
- โรงพยาบาลทหารผ่านศึก กทม.
  โทร. 0 2644 9400-13
- โรงพยาบาลตำรวจ กทม.
  โทร. 0 2207 6000
- โรงพยาบาลอาภากรเกียรติวงศ์ จ.ชลบุรี
  โทร. 0 3843 7172
- โรงพยาบาลอานันทมหิดล จ.ลพบุรี
  โทร. 0 3678 5876
- โรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช จ.พิษณุโลก
  โทร. 0 5524 5070
- โรงพยาบาลค่ายสุรนารี จ.นครราชสีมา
  โทร. 0 4427 3370-5

4. โรงพยาบาลที่เป็นโรงเรียนแพทย์

- โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ กทม.
  โทร. 0 2256 4000
- โรงพยาบาลศิริราช กทม. แผนกจิตเวช
  โทร. 0 2419 7373
- โรงพยาบาลรามาธิบดี กทม. แผนกจิตเวช
  โทร. 0 2201 1235
- โรงพยาบาลราชวิถี กทม.
  โทร. 0 2354 8108–37
- ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ
  สยามบรมราชกุมารี จ.นครนายก
  โทร. 0 3739 5085–6
- โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
  โทร. 0 5394 7000
- โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร จ.พิษณุโลก แผนกจิตเวช
  โทร. 0 5596 5577
- โรงพยาบาลศรีนครินทร์ จ.ขอนแก่น
  โทร. 0 4336 3031
- โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ จ.สงขลา
  โทร. 0 7445 5000

5. โรงพยาบาล สังกัดกรุงเทพมหานคร

- โรงพยาบาลวชิรพยาบาล กทม.
  โทร. 0 2244 3000
- โรงพยาบาลตากสิน กทม.
  โทร. 0 2437 0123
- โรงพยาบาลกลางเขตป้อมปราบ กทม.
  โทร. 0 2221 6141
- โรงพยาบาลลาดกระบัง กทม.
  โทร. 0 2326 9995
- โรงพยาบาลหนองจอก กทม.
  โทร. 0 2543 1154
- โรงพยาบาลหลวงพ่อทวีศักดิ์ชุตินธโรอุทิศ กทม.
  โทร. 0 2429 3575
- ศูนย์บริการสาธารณสุขทุกแห่งในกรุงเทพฯ

***หากคุณมีข้อสงสัย เรื่องสถานบำบัดหรือค่าใช้จ่ายในการบำบัดรักษา
สามารถโทร. 1413 เพื่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม***

ตัวอย่าง
สมุดบันทึกการเลิกเหล้า

ชื่อ นายเข้าพรรษา เลิกเหล้าดี

ประเภทของเหล้า เหล้าขาว (เหล้าขาว, เหล้าสี, เบียร์)

ใน 1 วัน ดื่มประมาณ 1 ขวด (ขวด, แก้ว, เป๊ก, กลม ฯลฯ)

ความถี่ในการดื่ม ทุกวัน (ทุกวัน, 2-4 วันต่ออาทิตย์)

ดื่มมาตั้งแต่ อายุ 13 ปี **รวมแล้วตอนนี้ก็ประมาณ** 20 **ปี**

เริ่มแรกที่ดื่มเพราะว่า เป็นวัยรุ่นอยากรู้อยากลอง พอเรียนจบวัยทำงาน ดื่มเหล้าเข้าสังคม ลูกค้า เพื่อน/หัวหน้างาน ชวนดื่ม

แล้วที่ยังดื่มอยู่ในปัจจุบันเนื่องจากสาเหตุใด ไม่ดื่มแล้วนอนไม่หลับ หงุดหงิดง่าย ฉุนเฉียวง่าย ความจำเป็นในหน้าที่การงาน เพื่อนชวน

7. สมุดบันทึกการเลิกเหล้า

ชื่อ .....

ประเภทของเหล้า .....(เหล้าขาว, เหล้าสี, เบียร์)

ใน 1 วัน ดื่มประมาณ .....(ขวด, แก้ว, เป๊ก, กลม ฯลฯ)

ความถี่ในการดื่ม .....(ทุกวัน, 2–4 วันต่ออาทิตย์)

ดื่มมาตั้งแต่ .....**รวมแล้วตอนนี้ก็ประมาณ**.....**ปี**

เริ่มแรกที่ดื่มเพราะว่า.....

.....

.....

.....

แล้วที่ยังดื่มอยู่ในปัจจุบันเนื่องจากสาเหตุใด.....

.....

.....

.....

.....

ตัวอย่าง

พิจารณาถึงข้อดี – ข้อเสียของการเลิกเหล้า

ข้อดีของการดื่มเหล้า	ข้อเสียของการดื่มเหล้า
♥ สนุก คลายเครียด ♥ เข้าสังคมได้ เพื่อนเยอะ ♥ ผ่อนคลายจากการทำงาน ♥ ผูกมิตรกับลูกค้า	♥ สุขภาพแย่ ♥ ทะเลาะกับคนในครอบครัว ♥ หย่าร้าง แยกทางกับคู่ครอง ♥ รับผิดชอบงานไม่เต็มที่ ♥ สิ้นเปลืองเงินทอง ♥ หนี้สินเพิ่มจากเหล้า ♥ เป็นต่อเกิดการใช้สารเสพติดอื่นและการพนัน
ข้อดีของการเลิกเหล้า	**ข้อเสียของการเลิกเหล้า**
♥ สุขภาพดี ♥ ครอบครัว/ลูกมีอนาคตที่ดี ♥ เป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูกหลาน ♥ สุขภาพจิตดี มีแต่คนอยากใกล้ ♥ ลดภาระหนี้สิน ♥ ไม่ทะเลาะกับคนในครอบครัว	♥ เพื่อนน้อย ♥ ไม่สนุกครื้นเครง ♥ ไร้จินตนาการ ♥ ต้องต้อนรับลูกค้ากลัวเสียงาน ♥ เพื่อนในวงเหล้าล้อว่ากลัวเมีย

พิจารณาถึงข้อดี – ข้อเสียของการเลิกเหล้า

ข้อดีของการดื่มเหล้า	ข้อเสียของการดื่มเหล้า
♥	♥ .....
♥	♥ .....
♥	♥ .....
♥	♥ .....
♥	♥ .....
♥	♥ .....
♥	♥ .....
♥	♥ .....
ข้อดีของการเลิกเหล้า	**ข้อเสียของการเลิกเหล้า**
♥	♥ .....
♥	♥ .....
♥	♥ .....
♥	♥ .....
♥	♥ .....
♥	♥ .....
♥	♥ .....
♥	♥ .....

ตัวอย่าง

เป้าหมายในการเลิกเหล้าเข้าพรรษานี้ เพื่อสุขภาพ และครอบครัวที่มั่นคง อยู่ดีมีสุข

(ตัวอย่าง) กำลังใจหรือการช่วยเหลือจากใครบ้างที่จะทำให้เราประสบความสำเร็จในการเลิกเหล้า

1. ภรรยา อยากบอกกับเขาว่า ขอโทษที่ทำตัวไม่ดี อยากให้เขาช่วยเป็นกำลังใจให้ด้วยความรักและอ่อนโยน ช่วยเตือนด้วยความห่วงใย

2. พ่อแม่ อยากบอกกับเขาว่า ขอโทษที่ทำให้เป็นห่วงและทำให้เดือดร้อนอยู่เสมอ อยากให้เขาช่วย ยกโทษให้และต่อไปจะเป็นคนใหม่

(ตัวอย่าง) อนาคต...ที่กำลังจะมาถึงหากเลิกเหล้าสำเร็จ

เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ เป็นสามีและหัวหน้าครอบครัวที่เปี่ยมด้วยพลังและดูแลครอบครัวให้อยู่ดีมีสุข

เป้าหมายในการเลิกเหล้าเข้าพรรษานี้

.....

.....

.....

.....

กำลังใจหรือการช่วยเหลือจากใครบ้างที่จะทำให้เราประสบความสำเร็จในการเลิกเหล้า

1. .....อยากบอกกับเขาว่า.....
   อยากให้เขาช่วย.....
   .....

2. .....อยากบอกกับเขาว่า.....
   อยากให้เขาช่วย.....
   .....

3. .....อยากบอกกับเขาว่า.....
   อยากให้เขาช่วย.....
   .....

4. .....อยากบอกกับเขาว่า.....
   อยากให้เขาช่วย.....
   .....

5. .....อยากบอกกับเขาว่า.....
   อยากให้เขาช่วย.....
   .....

อนาคต...ที่กำลังจะมาถึงหากเลิกเหล้าสำเร็จ

.....
.....
.....

ตัวอย่าง

ตัวกระตุ้นและการจัดการสิ่งที่เป็นตัวกระตุ้น ให้คุณอยากดื่ม

1. **ตัวกระตุ้น :** เพื่อนชวนดื่มหลังเลิกงาน
   วิธีการป้องกันที่ได้ผล : ปฏิเสธเพื่อน โดยบอกว่า "เลิกเหล้าเข้าพรรษา" รีบกลับบ้าน

2. **ตัวกระตุ้น :** เห็นร้านขายเหล้า เดินผ่านลานเบียร์
   วิธีการป้องกันที่ได้ผล : รีบเดินเลี่ยง ไปซื้อน้ำผลไม้มาดื่ม นึกถึงข้อเสียหากดื่มเหล้าอีก

3. **ตัวกระตุ้น :** อ่อนเพลียและนอนไม่หลับ
   วิธีการป้องกันที่ได้ผล : สวดมนต์ก่อนนอน นอนไม่หลับลุกจากเตียง ทำอย่างอื่นแทน

4. **ตัวกระตุ้น :** อยากดื่มมาก กระวนกระวายนิดหน่อย
   วิธีการป้องกันที่ได้ผล : เอากระดาษที่เขียนข้อดี-ข้อเสียของเหล้ามาอ่าน หายใจลึกๆ ตั้งมั่นที่จะงดเหล้าเข้าพรรษานี้ให้ได้

5. **ตัวกระตุ้น :** ขวดเบียร์ในตู้เย็น ขวดเปล่ารอบบ้าน
   วิธีการป้องกันที่ได้ผล : ทิ้งเบียร์ และให้ภรรยาขายขวดเปล่าทิ้งไป

6. **ตัวกระตุ้น :** เบื่อ เซ็ง
   วิธีการป้องกันที่ได้ผล : ทำกิจกรรมที่เคยชอบและสนใจ

การจัดการสิ่งที่เป็นตัวกระตุ้นให้คุณอยากดื่ม

1. **ตัวกระตุ้น :** .....
   วิธีการป้องกัน : .....
   .....

2. **ตัวกระตุ้น :** .....
   วิธีการป้องกัน : .....
   .....

3. **ตัวกระตุ้น :** .....
   วิธีการป้องกัน : .....
   .....

4. **ตัวกระตุ้น :** .....
   วิธีการป้องกัน : .....
   .....

5. **ตัวกระตุ้น :** .....
   วิธีการป้องกัน : .....
   .....

6. **ตัวกระตุ้น :** .....
   วิธีการป้องกัน : .....
   .....

ตัวกระตุ้นเหล่านี้คุณควรทำการสำรวจและวางแผนป้องกันก่อนงดเหล้าเข้าพรรษา เป็นสิ่งที่ช่วยในการหลีกเลี่ยงการกลับไปดื่มเหล้า

ตัวอย่าง : วิธีการที่ได้พบปะกับเพื่อนที่ไม่ดื่มเหล้า เพื่อไม่ให้กลับไปดื่มซ้ำ

≫ ไปเล่นกีฬา หรือไปเข้ากลุ่มที่ทำงานเกี่ยวกับการกุศล

ตัวอย่าง : วิธีการจดจำแผนของคุณเพื่อให้ประสบความสำเร็จในการงดเหล้า

≫ เขียนเป้าหมายการเลิกเหล้าไว้ในที่มองเห็นได้ง่าย เช่น หัวเตียงนอน ประตูห้องน้ำ หน้าตู้เย็น กระจก

≫ ทุกเช้าและก่อนนอน อ่านเป้าหมายและแผนการเลิกเหล้าให้ตัวเองฟังดังๆ เพื่อการตอกย้ำความตั้งใจมั่น

≫ เขียนบันทึกความก้าวหน้าลงในสมุดบันทึกทุกวัน และฝึกชื่นชม ให้กำลังใจตัวเองอย่างสม่ำเสมอ

วิธีการที่ได้พบปะกับเพื่อนที่ไม่ดื่มเหล้า เพื่อไม่ให้กลับไปดื่ม

.....

.....

.....

วิธีการจดจำแผนของคุณเพื่อให้ประสบความสำเร็จในการงดเหล้า

.....

.....

.....

ตัวอย่าง

การจดบันทึก : 90 วัน เลิกเหล้าเข้าพรรษา

สัปดาห์ที่ 1	สภาวะที่เกิดกับร่างกายและจิตใจ	ตัวกระตุ้นที่ทำให้อยากดื่ม	วิธีการจัดการกับตัวกระตุ้น	ผลการเลิกเหล้าวันนี้
วันที่ 1	หงุดหงิดง่าย มีไข้ อยากดื่มมาก	เวลาช่วงเย็นที่เคยดื่มเป็นประจำ	ไปพบแพทย์ รับประทานยา ดื่มน้ำผลไม้ แล้วทานมื้อเย็นให้อิ่ม	เลิกได้
วันที่ 2	หงุดหงิดเหนื่อยมาก เวียนศีรษะ อาเจียน	รู้สึกอ่อนเพลีย และเครียดที่ไม่ได้ดื่ม	รับประทานยา ออกกำลังกาย อาบน้ำ สวดมนต์ ไม่ดูทีวีดึก	เลิกได้
วันที่ 3	นอนไม่หลับ	อ่อนเพลีย	รับประทานยา ดื่มน้ำแดง และวิตามิน	เลิกได้
วันที่ 4	เครียด หงุดหงิด	อยากดื่ม	รับประทานยา ออกกำลังกาย ทานอาหารให้อิ่ม	เลิกได้

ตารางบันทึก :
90 วัน เลิกเหล้าเข้าพรรษา

สัปดาห์ที่ 1	สภาวะที่เกิดกับร่างกายและจิตใจ	ตัวกระตุ้นที่ทำให้อยากดื่ม	วิธีการจัดการกับตัวกระตุ้น	ผลการเลิกเหล้าวันนี้
วันที่ 1				
วันที่ 2				
วันที่ 3				
วันที่ 4				
วันที่ 5				

ในสัปดาห์แรกของการเลิกเหล้า จะมีอาการถอนพิษมาก ในวันที่ 3-4 อาจต้องใช้พลังพอสมควรในการต่อสู้กับอาการและความอยากดื่ม หากผ่านพ้นไปแล้วอาการจะทุเลาลงและหายไปเอง เพียงแต่อย่าทำตามความอยากของตนเอง

สัปดาห์ที่ 2	สภาวะที่เกิดกับร่างกายและจิตใจ	ตัวกระตุ้นที่ทำให้อยากดื่ม	วิธีการจัดการกับตัวกระตุ้น	ผลการเลิกเหล้าวันนี้
วันที่ 1				
วันที่ 2				
วันที่ 3				
วันที่ 4				
วันที่ 5				
วันที่ 6				
วันที่ 7				

สัปดาห์ที่ 3	สภาวะที่เกิดกับร่างกายและจิตใจ	ตัวกระตุ้นที่ทำให้อยากดื่ม	วิธีการจัดการกับตัวกระตุ้น	ผลการเลิกเหล้าวันนี้
วันที่ 1				
วันที่ 2				
วันที่ 3				
วันที่ 4				
วันที่ 5				
วันที่ 6				
วันที่ 7				

สัปดาห์ที่ 4	สภาวะที่เกิดกับร่างกายและจิตใจ	ตัวกระตุ้นที่ทำให้อยากดื่ม	วิธีการจัดการกับตัวกระตุ้น	ผลการเลิกเหล้าวันนี้
วันที่ 1				
วันที่ 2				
วันที่ 3				
วันที่ 4				
วันที่ 5				
วันที่ 6				
วันที่ 7				

1 เดือนผ่านไปแล้ว คุณเป็นอย่างไรบ้าง

- ❍ 1. สุขภาพดีขึ้นมาก
- ❍ 2. มีเงินเหลือมากกว่าเดิม
- ❍ 3. ครอบครัวมีความสุข
- ❍ 4. ตนเองเชื่อมั่นมากขึ้น ได้กลิ่นอายแห่งความผาสุก
- ❍ 5. เกิดกัลยาณมิตรจากการเข้าพรรษา
- ❍ 6. ยิ้มรับวันใหม่ได้อย่างภาคภูมิใจ
- ❍ 7. จิตใจอ่อนโยนแต่เปี่ยมไปด้วยมุ่งมั่น
- ❍ 8. สุขภาพจิตดีกว่าเมื่อก่อนมาก
- ❍ 9. ก้าวออกจากบ้านอย่างเป็นอิสระ หัวเราะเยาะให้กับอุปสรรค

สัญญาณที่บ่งบอกว่าคุณต้องพบแพทย์

- ❍ 1. นอนไม่หลับติดต่อกัน 30 วัน (ปรึกษาแพทย์ทันที)
- ❍ 2. หงุดหงิด กระสับกระส่ายมากจนเป็นปัญหาในการดำเนินชีวิต
- ❍ 3. โรคแทรกซ้อนอื่นๆ ที่แสดงอาการ เช่น โรคกระเพาะ ความดันโลหิตสูง
- ❍ 4. อาการถอนพิษเหล้า อาการอยากดื่มเหล้ามาก

หากมีอาการมากจนเป็นปัญหาในการดำเนินชีวิต ปรึกษาแพทย์ทันที

คุณพร้อมกับเดือนถัดไปแล้วหรือยัง

หากคุณเผลอไปก็เริ่มต้นใหม่ การเรียนรู้จากสิ่งที่ผิดพลาดเป็นหนทางของความสำเร็จ ระยะเวลาของความสำเร็จของคนเราไม่เท่ากัน สิ่งสำคัญคือลุกขึ้นแล้วก้าวเดินต่อไป ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุราทางโทรศัพท์ พร้อมเป็นกำลังใจให้คุณที่มีเลือดนักสู้...มาผ่านพ้นอุปสรรคไปด้วยกัน

สัปดาห์ที่ 5	สภาวะที่เกิดกับร่างกายและจิตใจ	ตัวกระตุ้นที่ทำให้อยากดื่ม	วิธีการจัดการกับตัวกระตุ้น	ผลการเลิกเหล้าวันนี้
วันที่ 1				
วันที่ 2				
วันที่ 3				
วันที่ 4				
วันที่ 5				
วันที่ 6				
วันที่ 7				

สัปดาห์ที่ 6	สภาวะที่เกิดกับร่างกายและจิตใจ	ตัวกระตุ้นที่ทำให้อยากดื่ม	วิธีการจัดการกับตัวกระตุ้น	ผลการเลิกเหล้าวันนี้
วันที่ 1				
วันที่ 2				
วันที่ 3				
วันที่ 4				
วันที่ 5				
วันที่ 6				
วันที่ 7				

สัปดาห์ที่ 7	สภาวะที่เกิดกับร่างกายและจิตใจ	ตัวกระตุ้นที่ทำให้อยากดื่ม	วิธีการจัดการกับตัวกระตุ้น	ผลการเลิกเหล้าวันนี้
วันที่ 1				
วันที่ 2				
วันที่ 3				
วันที่ 4				
วันที่ 5				
วันที่ 6				
วันที่ 7				

สัปดาห์ที่ 8	สภาวะที่เกิดกับร่างกายและจิตใจ	ตัวกระตุ้นที่ทำให้อยากดื่ม	วิธีการจัดการกับตัวกระตุ้น	ผลการเลิกเหล้าวันนี้
วันที่ 1				
วันที่ 2				
วันที่ 3				
วันที่ 4				
วันที่ 5				
วันที่ 6				
วันที่ 7				

สัปดาห์ที่ 9	สภาวะที่เกิดกับร่างกายและจิตใจ	ตัวกระตุ้นที่ทำให้อยากดื่ม	วิธีการจัดการกับตัวกระตุ้น	ผลการเลิกเหล้าวันนี้
วันที่ 1				
วันที่ 2				
วันที่ 3				
วันที่ 4				
วันที่ 5				
วันที่ 6				
วันที่ 7				

สัปดาห์ที่ 10	สภาวะที่เกิดกับร่างกายและจิตใจ	ตัวกระตุ้นที่ทำให้อยากดื่ม	วิธีการจัดการกับตัวกระตุ้น	ผลการเลิกเหล้าวันนี้
วันที่ 1				
วันที่ 2				
วันที่ 3				
วันที่ 4				
วันที่ 5				
วันที่ 6				
วันที่ 7				

สัปดาห์ที่ 11	สภาวะที่เกิดกับร่างกายและจิตใจ	ตัวกระตุ้นที่ทำให้อยากดื่ม	วิธีการจัดการกับตัวกระตุ้น	ผลการเลิกเหล้าวันนี้
วันที่ 1				
วันที่ 2				
วันที่ 3				
วันที่ 4				
วันที่ 5				
วันที่ 6				
วันที่ 7				

สัปดาห์ที่ 12	สภาวะที่เกิดกับร่างกายและจิตใจ	ตัวกระตุ้นที่ทำให้อยากดื่ม	วิธีการจัดการกับตัวกระตุ้น	ผลการเลิกเหล้าวันนี้
วันที่ 1				
วันที่ 2				
วันที่ 3				
วันที่ 4				
วันที่ 5				
วันที่ 6				
วันที่ 7				

ออกพรรษาแล้ว เป็นอย่างไรกันบ้าง ยิ้มแฉ่งเพราะความตั้งใจสัมฤทธิ์ผลกันถ้วนหน้า ผู้ที่ทำได้ไม่ครบก็ไม่ต้องเสียใจ ตั้งใจต่อจนครบก็ได้ หรือแม้ออกพรรษาแล้วก็เลิกเหล้าไปตลอดชีวิตกันเลยก็ถือเป็นพรที่สิ่งศักดิ์สิทธิ์มอบให้ ออกพรรษาแล้วขอให้อิ่มบุญกันถ้วนหน้า

หากออกพรรษาแล้ว ควรหยุดดื่มต่อไปอีก เพื่อชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี

คุณควรหยุดดื่มให้ได้อย่างน้อย 6 เดือน เนื่องจากในช่วง 6 เดือนแรกของการหยุดดื่ม สมองยังมีภาวะ **"สมองไวต่อเหล้า"** อยู่ การดื่มเพียงเล็กน้อยอาจทำให้เกิดการติดลม และทำให้กลับไปดื่มซ้ำเหมือนเดิมได้ ดังนั้น การหยุดดื่มอย่างจริงจังและเด็ดขาด จึงควรหยุดดื่มให้ได้อย่างน้อยเป็นเวลา 6 เดือน เป็นการให้สมองของเราได้ฟื้นฟูตัวเอง

บรรณานุกรม

1. กลุ่มจุดตะเกียง. วันเข้าพรรษา: ความหมายและความสำคัญ [ออนไลน์]. 2552 [เข้าถึงเมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2554]. เข้าถึงได้จาก: http://onknow.blogspot.com/2009/07/blog post_9257.html

2. สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า. ทำไมต้องงดเหล้าเข้าพรรษา [ออนไลน์]. 2551 [เข้าถึงเมื่อวันที่ 29 มิถุนายน 2554]. เข้าถึงได้จาก: http://lent.stopdrink.com/forums/topic.php?id=3

3. พันธุ์นภา กิตติรัตนไพบูลย์, บรรณาธิการ. คู่มือสำหรับผู้อบรม: การดูแลผู้มีปัญหาการดื่มเหล้าเบื้องต้นสำหรับบุคลากรสุขภาพ ฉบับปรับปรุง 2554: Module C–มาตรการบำบัดรักษาภาวะถอนพิษเหล้า. เชียงใหม่: แผนงานการพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา; 2554.

4. ณรงค์ บุดดาวงศ์. ศูนย์เลิกเหล้าภายในวัด. กรุงเทพฯ: สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า; 2552.

5. ปริทรรศ ศิลปกิจ, พันธุ์นภา กิตติรัตนไพบูลย์, ผู้แปล. แบบประเมินปัญหาการดื่มเหล้า: แนวปฏิบัติสำหรับสถานพยาบาลปฐมภูมิ. พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่: แผนงานการพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา; 2552.

6. ปริทรรศ ศิลปกิจ, พันธุ์นภา กิตติรัตนไพบูลย์, ผู้แปล. การบำบัดแบบสั้น สำหรับผู้ดื่มแบบเสี่ยงและอันตราย: คู่มือสำหรับสถานพยาบาลปฐมภูมิ. เชียงใหม่: แผนงานการพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา; 2552.

7. สาวิตรี อัษณางค์กรชัย, สุวรรณา อรุณพงค์ไพศาล, พันธุ์นภา กิตติรัตนไพบูลย์, ผู้แปล. แบบคัดกรองประสบการณ์การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ และการใช้สารเสพติด. เชียงใหม่: แผนงานการพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา; 2554.

8. สาวิตรี อัษณางค์กรชัย, พันธุ์นภา กิตติรัตนไพบูลย์, ผู้แปล. คู่มือการดูแลตนเองเพื่อการลด ละ เลิก สารเสพติด. เชียงใหม่: แผนงานการพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา; 2554.

9. ธรรมจักร. ทำไมต้องงดเหล้าเข้าพรรษา [ออนไลน์]. 2551 [เข้าถึงเมื่อวันที่ 14 เมษายน 2555]. เข้าถึงได้จาก: http://www.dhammajak.net/buddhismday/12.html

10. สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า. ศูนย์เลิกเหล้าภายในวัด [แผ่นพับ]. ม.ป.ท.: ม.ป.ท.

11. ราชบัณฑิตยสถาน. ขนบ [ออนไลน์] 2554. [เข้าถึงเมื่อวันที่ 9 กรกฎาคม 2555]. เข้าถึงได้จาก: http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/special_report/16188

12. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. งดเหล้าเข้าพรรษา จุดเริ่มต้นดี ๆ ของการเอาชนะเหล้า [ออนไลน์] 2553. [เข้าถึงเมื่อวันที่ 9 กรกฎาคม 2555]. เข้าถึงได้จาก: http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/special_report/16188

13. พจนานุกรม. ขนบ [ออนไลน์]. [เข้าถึงเมื่อวันที่ 9 กรกฎาคม 2555]. เข้าถึงได้จาก: http://www.online-english-thai-dictionary.com/default.aspx?data=2&mode=2&keyword=%E0%B8%82%E0%B8%99%E0%B8%9A&p=1#

14. นพวรรณ อูปคำ, ชลธิดา สิมะวงศ์, อุบล ก๋องแก้ว. การบำบัดสุรา โดยองค์กรศาสนา (วิถีพุทธ) : สำนักปฏิบัติธรรมถ้ำตอง ตำบลบ้านแปะ อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่. เชียงใหม่ : แผนงานการพัฒนาระบบ รูปแบบ และวิธีการบำบัดรักษาผู้มีปัญหาการบริโภคสุราแบบบูรณาการ; 2552.

15. ธงชัย วชิรพินพง, สวัสดิ์ เที่ยงธรรม, ศิริภรณ์ ชัยศรี. รายงานการถอดบทเรียนการบำบัดรักษาผู้มีปัญหาการดื่มสุราโดยวัดในชุมชน: วัดมะรุม ตำบลพลสงคราม อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา และวัดยองแยง ตำบลหนองระเวียง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา. นครราชสีมา: วารสารโรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์ 2552;9(1):32-42.

เลิกเหล้า 1413

ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา

หากคุณยังมีข้อสงสัย หรือมีปัญหา
โทร. 1413 สายด่วนเลิกเหล้า

แผนงานการพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา (ผรส.)

ชั้น 2 อาคารฟื้นฟูสมรรถภาพ โรงพยาบาลสวนปรุง

เลขที่ 131 ถนนช่างหล่อ ตำบลหายยา อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50100

โทรศัพท์ 0 5328 0228 ต่อ 60236, 60525 โทรสาร 0 5327 3201

www.i-mapthailand.org